



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

チーズと一緒に食べて、元気モリモリ



スチーム野菜と クリームチーズディップ



チーズはカルシウムが豊富なだけでなく、骨や歯の形成に欠かせないリンも含まれています。しかも牛乳を飲むよりも消化がよいので、育ち盛りの子供にはぴったりの食品です。アスパラガスと一緒に食べることで、アスパラギン酸がカルシウムなどのミネラルの吸収を高め、さらにアスパラガスが続けて食べることで、体力アップも図れます。



1人分
117
kcal

●材料 (4人分)

グリーンアスパラガス.....1束
ミニトマト.....8個
〈ディップ〉
クリームチーズ.....100g
ツナ.....20g
万能ネギ.....2本
しょうゆ.....小さじ1/2
レモン汁.....小さじ1/2

●作り方

- 1 アスパラガスは八カマをとり、根元のかたいところを切り落とし、皮をむく。
- 2 蒸気が立っている状態の蒸し器に1のアスパラガスを入れて2~3分蒸す。
- 3 2が残り約30秒になったらミニトマトを入れてさらに蒸す。
- 4 クリームチーズは蒸し器に入れてやわらかくしてから、油をきったツナ・小口切りにした万能ネギ・しょうゆ・レモン汁とともに混ぜる。
- 5 器に2のアスパラガスと、ミニトマトを盛り、ディップを添える。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)